字幕文字檔說明：

1. 本檔案為「整理書櫃－01地板坐姿」影片的字幕文字檔。
2. 字幕文字檔配合影片，以一句字幕為一行，可於播放影片時搭配點顯器摸讀。
3. 影片內會有不同的教學段落，段落開始前，該段落字幕文字的第一行，會標註段落開始時間及段落主題名稱。

0:10 整理書櫃 地板坐姿

各位同學

你們在家是否有整理書櫃櫥櫃

或是在超商清潔貨架的經驗呢

通常我們在整理書櫃

櫥櫃或者貨架

你會採取哪些姿勢呢

一般我們會依據書櫃

貨架或櫥櫃的高度

而採取站姿蹲姿或坐姿

在整理書櫃這個單元裡

我們就要一一來學習各種姿勢

就讓我們開始吧

各位同學

我們在整理下層書櫃時

通常會採用蹲姿及坐姿

那在這一個單元裡面

我們會先介紹坐姿

在等一下的單元裡面

我們也會介紹蹲姿

那各位同學你們知道

在地板坐姿比較常使用的

是哪些坐姿嗎

其實我們在地板

使用的坐姿

比較常用的是

盤腿坐姿以及長腿坐姿

1:21 地板坐姿訓練 長腿坐姿

我們現在要先介紹長腿坐姿

通常在長腿坐姿的時候

我們會讓膝蓋慢慢彎曲

變換成蹲姿

如果無法維持身體穩定的時候

可以用雙手協助撐地

再慢慢地讓屁股著地

然後讓雙腳伸直

雙手放在身體兩側

協助維持身體的穩定

長腿坐姿是指

當我們把兩側膝蓋伸直的坐姿

你是不是會覺得盤腿坐姿

會比長腿坐姿容易呢

這是因為當我們

在長腿坐姿的時候

背部以及大腿還有小腿後側

都需要維持一定的柔軟度

肌肉柔軟度比較佳的同學

對維持長腿坐姿

會覺得比較容易

那如果肌肉柔軟度稍差的同學

可能就會比較不容易

維持穩定的坐姿平衡

當我們把身體靜止不動時

這時候所採用的是靜態平衡

那當你把書本放到書櫃時

這時候所需要用到的

就是動態平衡

想一想

你有辦法一邊收拾書本

一邊維持身體的平衡嗎

等一下我們會詳細介紹動態平衡

讓我們一起來體驗看看

2:49 地板坐姿訓練 盤腿坐姿

我們現在要介紹的是盤腿坐姿

前面的步驟

跟長腿坐姿是一樣的

先讓雙膝慢慢地彎曲

轉換成蹲姿讓臀部坐下來

接著再讓一隻腳

慢慢地彎曲靠近身體

再讓另一隻腳膝蓋彎曲

靠近身體

雙手放在膝蓋

完成盤腿坐姿

當我們盤腿坐姿時

需先將髖關節

以及膝關節彎曲

然後再將兩側大腿交叉

放置於地板上

這時候大腿的內側以及後側

都需要有一定的關節活動度

以及肌肉柔軟度

才可以維持穩定的坐姿

3:44 地板坐姿訓練 前後平衡

身體前後平衡

指的是身體前後移動

如向前傾

或向後傾

而可以維持身體平衡

不會傾倒的能力

4:01 地板坐姿訓練 左右平衡

左右平衡指的是

身體左右移動

如身體向左傾或向右傾

或向兩側去拿取書本

而可以維持身體穩定

不會傾倒的能力

4:19 地板坐姿訓練 上下平衡

上下平衡指的是

身體上下移動

如將兩手舉高

再放回來

或者是將手拿起書本

放到書櫃上

再放回來

我可以維持身體穩定平衡

不會傾倒的能力

4:42 課堂活動 活動一 坐姿比一比

請在地板維持盤腿坐姿1分鐘與長腿坐姿1分鐘

比比看兩者有甚麼不同?

你喜歡哪一個動作呢? 1盤腿坐姿、2長腿坐姿

哪個坐姿可以做比較久? 1盤腿坐姿、2長腿坐姿

5:41 課堂活動 活動二 盤腿不倒翁

如果是能力比較佳的同學

可以請其他同學協助

在安全下推身體

試著不要被推倒

現在我們來做做看喔

這位同學請妳讓我用力推

保持妳身體的穩定

現在不要讓我向後推倒喔

現在身體向後

不要讓我推倒

現在身體向右側

好 向左側

對 好

我們現在回去身體中央

好 妳做得很好

6:24 課堂活動 活動三 盤腿不倒翁(低難度)

能力比較差的同學

可能就需要其他的人協助

來維持身體的穩定

我們可以控制肩關節

或者是協助肘關節

維持伸直支撐地板

6:45 地板坐姿訓練 側坐姿

側坐姿

我們要做側坐姿的時候

同樣慢慢讓身體轉換成蹲姿

接著再轉換成長腿坐姿

這時候可以再將膝蓋彎曲靠近身體

同時另一腳的膝蓋也彎曲

然後轉向同一側

雙手可以放在身體的兩側

協助維持身體穩定

7:18 地板坐姿訓練 雙腿併攏抱膝

雙腿併攏抱膝

前面的步驟跟長腿坐姿是相同的

我們要讓身體慢慢轉換成蹲姿

然後再坐下來

現在變成長腿坐姿後

我們再將一側的膝蓋彎曲靠近身體

接著再將另外一側的膝蓋

彎曲靠近身體

如果平衡稍差的同學

可以用雙手環抱小腿

協助維持身體的穩定